

Programa de Retiros Espirituales Budistas 2017

Budismo Libre A.C. Conoce tu mente, abre tu corazón

Retiros de fin de semana: inician los viernes 6 pm y terminan los lunes 9 am.

Retiros de una semana: inician un día a las 12 del día, y terminan a la misma hora una semana después.

Retiros budistas en la Ciudad de México, Querétaro, Tijuana, Tepoztlán y Puebla.

Los retiros incluyen: enseñanzas, meditaciones, yoga. Se basan en un Texto de Estudio en formato PDF. Habitaciones individuales y compartidas. Todas las comidas vegetarianas. Estacionamientos propios.

www.budismolibre.org
retiros@budismolibre.org

MES	FECHAS Y HORAS	CENTRO:	TEMA DEL RETIRO Y TEXTOS DE ESTUDIO:	COOPERACIÓN POR PERSONA (*)
Enero	Viernes 20 (6 pm) al Lunes 23 (9 am)	Ágora de Tlalpan. CIUDAD DE MEXICO.	Tema: Cambia tu modo de vida para estar mejor. Texto de Estudio. Antonio P. Barún: <i>Vida y enseñanzas de Buda</i>	2,500.00 pesos
	Viernes 17 (6	Quinta el Zopilote	Tema: Bases para comprender y superar	

Febrero	pm) al Lunes 20 (9 am)	CUERNAVACA, Morelos.	el sufrimiento emocional. Texto de Estudio: <i>Sutra de Las Cuatro Nobles Verdades</i>	3,500.00 pesos
Marzo	Viernes 10 (6 pm) al Domingo 12 (6 pm)	Casa Manresa de la IBERO. Playas de TIJUANA, Baja California.	Tema: Enfrentando a nuestro Ego para pesar bien y con paz. Estudio. Dalai Lama: <i>Adiestrar la Mente</i>	3,500.00 pesos
Marzo	Viernes 17 (6 pm) al Lunes 20 (9 pm)	Casa Azul de TEPOZTLÁN, Morelos.	Tema: Aprendiendo a estar en paz: Mindfulness (La Atención Plena) Texto de Estudio. El Buddha: <i>El Satipattana Sutra</i>	3,800.00 pesos
Abril. Retiro una Semana. Semana Santa	Sábado 8 (12 am) al Sábado 15 (12 am)	Ágora de QUERÉTARO, Querétaro.	Tema: Un Camino por caminar hacia la paz última (El Lam Rim tibetano) Texto de Estudio. Gueshe Tempa: <i>La práctica de meditación de Lam Rim</i>	7,500.00 pesos
Junio	Viernes 16 (6 pm) al Lunes 19 (9 am)	Ágora de QUERÉTARO, Querétaro.	Tema: Aprendiendo a vivir sin tantos gritos. La paz de la apertura corazón. Texto de Estudio: Dalai Lama: <i>El poder de la paciencia.</i>	2,900.00 pesos
Julio	Viernes 21 (6 pm) al Lunes 24 (9 am)	Casa Azul de TEPOZTLÁN, Morelos.	Tema: ¿Realmente la verdad nos libera del sufrimiento y la confusión? Texto de Estudio: Dalai Lama: <i>La Mente Despierta</i>	3,500.00 pesos

Agosto	Viernes 11 (6 pm) a Lunes 14 (9 am)	Ágora de Tlalpan, CIUDAD DE MEXICO.	Tema: Reconstruye tus valores en una época de decadencia. Texto de Estudio. Lama Zopa Rinpoché: <i>Virtud y Realidad</i>	2,700.00 pesos
Septiembre	Viernes 15 (6 pm) a Domingo 17 (6 pm)	Casa Diocesana de Retiros Gozo y Esperanza. TECATE; Baja California.	Tema: Conoce la raíz de tus sufrimientos y métodos de liberación Texto de Estudio. El Budhha: <i>El Sutra de Las Cuatro Nobles Verdades</i>	2,700.00 pesos
Septiembre	Viernes 29 (6 pm) al Lunes 2 de octubre (9 am)	Ágora de Tlalpan, CIUDAD DE MEXICO.	Tema: Trascender nuestros problemas: meditación y Verdad de las cosas. Texto de Estudio. Dalai Lama: <i>La meditación paso a paso</i>	2,700.00 pesos
Octubre	Viernes 27 (6 pm) al Lunes 30 (9 am)	Casa de Oraciones Mons. Ramón Ibarra. PUEBLA, Puebla.	Tema: Y, por cierto, todo lo que miras no es Real (por eso estamos como estamos). Texto de Estudio. Dalai Lama: <i>El Ojo de la Sabiduría</i>	2,900.00 pesos
Noviembre	Viernes 17 (6 pm) al Lunes 20 (9 am)	Ágora de QUERÉTARO, Querétaro.	Tema: La crisis del yo y de nuestra sociedad: proyectos de cambio. Texto de Estudio. Eduardo Velásquez: <i>Alternativas para el mundo en crisis y el budismo</i>	2,900.00 pesos
Diciembre 2017 a enero 2018. Una Semana	Martes 26 de diciembre (12 del día) al martes 2 de	Casa Azul de TEPOZTLÁN, Morelos.	Tema: Practicando y comprendiendo el budismo como tu Modo de Vida.	8,900.00 pesos

de Retiro fin de año	enero 2018 (12 del día)		Texto de Estudio. Thich Nhat Hanh: <i>El corazón de las enseñanzas del Buda.</i>	
----------------------	-------------------------	--	--	--

Notas importantes sobre los retiros

1. El **Programa de Retiros de Budismo Libre A.C.** tiene el objetivo de integrar a los retiristas en una cosmovisión psicológica, filosófica y religiosa centrada en el cultivo de la atención plena, la compasión y la sabiduría como condición necesaria para superar gradualmente las causas y las condiciones que generan el sufrimiento y el dolor existencial.
2. Los retiros son para principiantes y para personas con experiencia. Son tanto para personas budistas como para no budistas. Respetamos absolutamente todas las demás religiones.
3. Los **retiros de fin de semana** inician los viernes a las 6 p.m. y terminan el lunes a las 9 a.m. Las personas que no se pueden quedar hasta el lunes, pueden finiquitar el domingo. Los retiros no están seriados y cada uno es independiente de los otros. Los dos **retiros de una semana completa** son de 8 días y 7 noches: Semana Santa y Fin de Año.
4. En los retiros realizamos tres actividades: **enseñanzas, meditaciones y yoga**. Como actividades de extras y de apoyo se ofrecen dentro de los retiros **Asesorías Psicológicas**, cooperación aparte.
5. **En los centros se ofrecen** alimentación vegetariana, tiempos de silencio y de descanso y a veces, lecturas de Sutas. Todos cuentan con estacionamiento propio, y habitaciones individuales, dobles y triples.
6. Todos los **retiros se basan en un Texto de Estudio, base de las enseñanzas**. Los textos de estudio están en formato pdf y se envía por correo a todos los participantes.
7. Todos los participantes en los retiros, sin excepción alguna, deberán de **llenar el formato y firmar la Carta Responsiva al inicio de cada retiro**; cuando haya un menor de edad, deberá de ser firmada por un adulto responsable.
8. Se recomienda llevar bancos o cojines de meditación, así como tapetes para yoga.
9. **Si usted requiere FACTURA se aplica el 16% de IVA sobre la cooperación del retiro del que se trate.**

EQUIPO DE BUDISMO LIBRE A.C.

Enseñanzas budistas: Kalama Sadak (García Montaña) y. Dharmano Vajrapani (José Eduardo Romero, Ph. D.). Maestros invitados: Oscar Tenzín y, Yusho Sergio Stern, director del Centro Zen Montaña Despierta de Xalapa, Veracruz.

Seminarios de Meditaciones: Dharmano Anagami (Louis Loizides), Dharmana Priya (Adela Riquer) y, Dharmana Mahasukha (Alyce Gruel de Budismo Libre Tijuana, B.C.).

Talleres de Yoga: Maestras y Maestros certificados de diversos centros de Yoga en el país.

Asesorías Psicológicas: Dharmano Vajrapani, (José Eduardo Romero, Ph. D.) psicólogo humanista y budista. Psicóloga Cecil Tavera, psicología budista y cognoscitiva.

Casa Azul de Tepoztlán, Morelos: <http://www.casaazuldetepoztlan.com.mx/>

Para los Centros de Retiros Ágora (CDMX-Tlalpan, Querétaro y Valle de Bravo): <http://www.espacioagora.com/>

Casa Diocesana de Retiros Gozo y Esperanza, Tecate, Baja California:

http://www.evangelizarte.org/casas_de_retiro.html

(*) La cooperación presentada es aproximada, puede haber cambios según las condiciones de los centros.